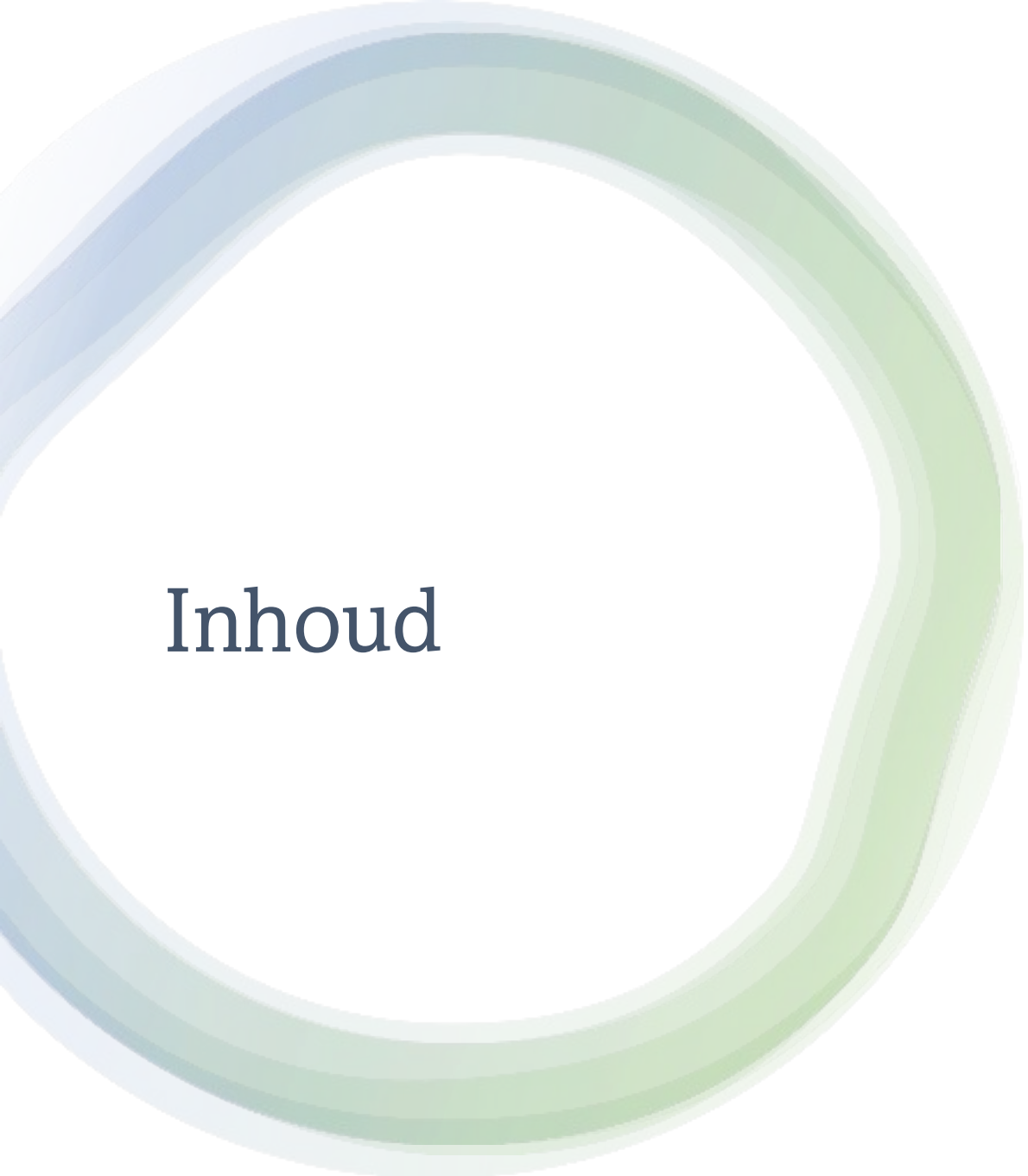


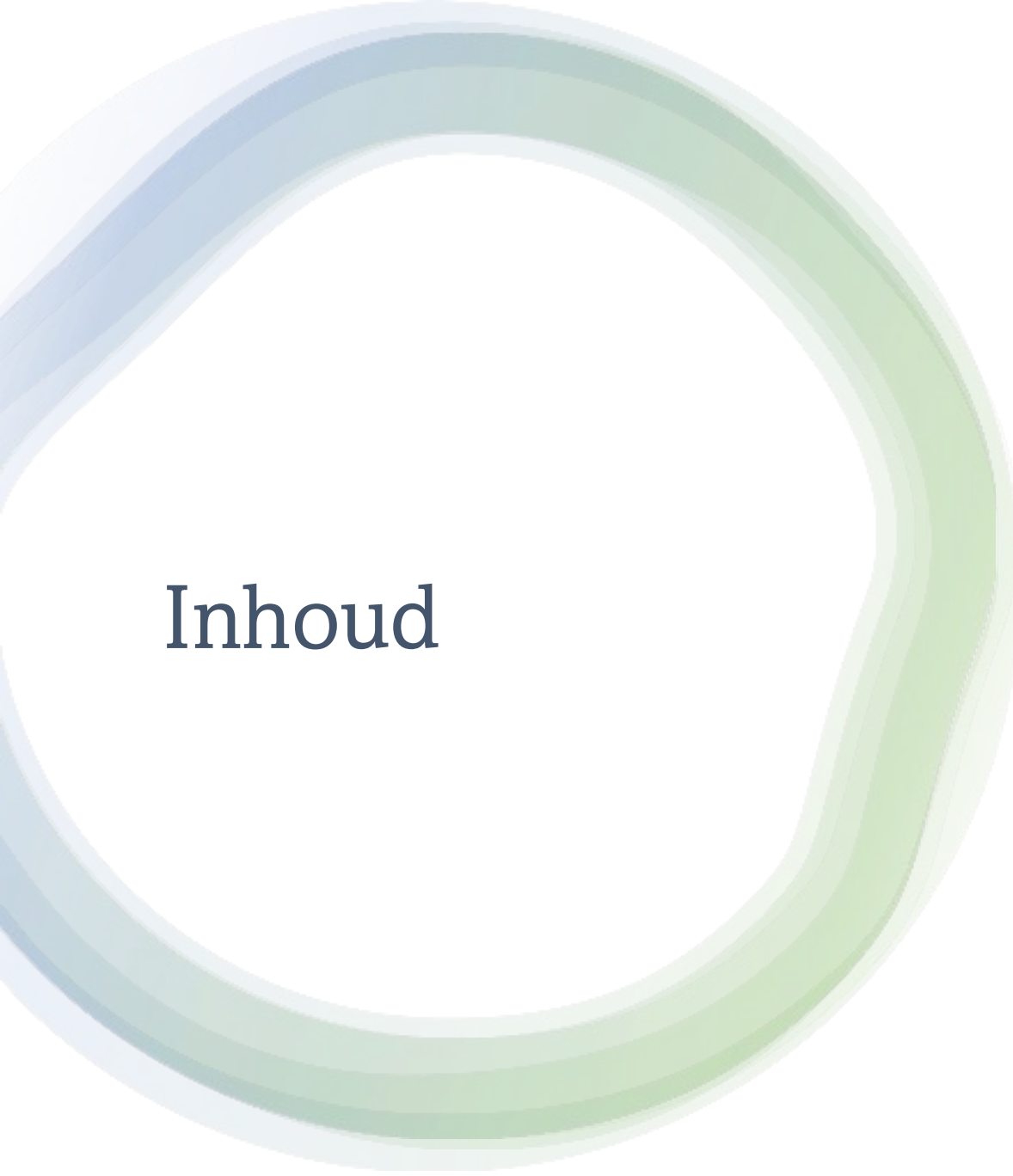
Gezonde gewoonten voor het hele bewegingsapparaat

Rieneke Vlaanderen – van Laar, MSc



Inhoud

- Artrose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- Leefstijladviezen bij andere gewrichtsproblemen
- Osteoporose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- Leefstijladviezen met het oog op de spieren
 - Spieropbouw
 - Spierherstel



Inhoud

- **Artrose**
 - **Behandeling**
 - **Suppletie**
 - **Leefstijladviezen**
- Leefstijladviezen bij andere gewrichtsproblemen
- Osteoporose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- Leefstijladviezen met het oog op de spieren
 - Spieropbouw
 - Spierherstel



Bron:
Van den Bosch,
2018

Artrose Behandeling

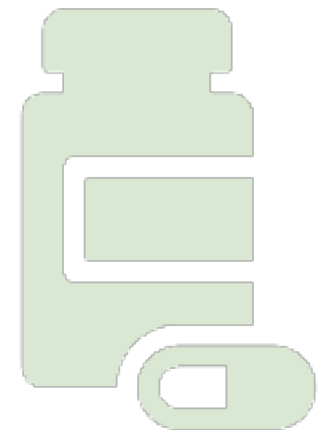
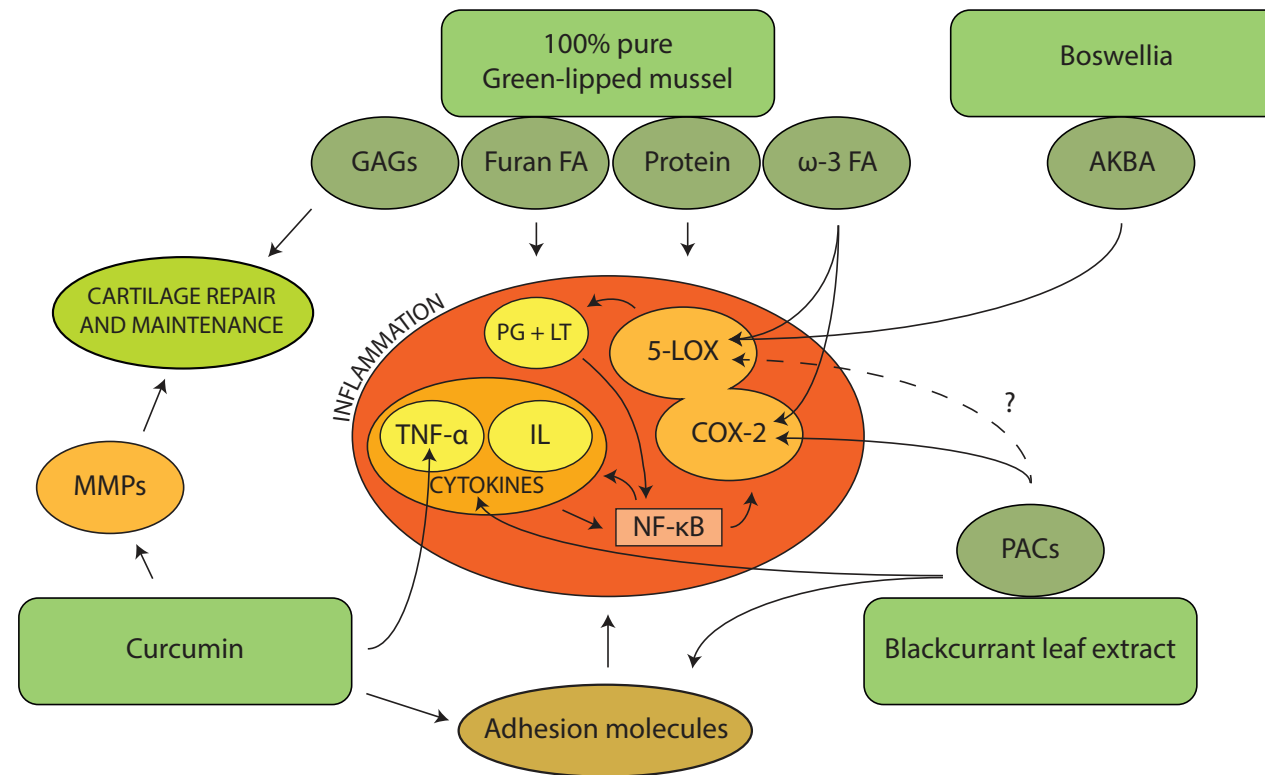
- Genezing is (nog) niet mogelijk: kraakbeen komt niet terug
- Gewrichtsvervanging
- Gewrichtsdistractie
- Pijnstilling
- Fysiotherapie

Artrose Suppletie

- Curcuma longa
 - TNF-alfa remmer
- Zwarte bes blad
 - Urinezuur uitdrijver
 - COX-remmer
- Boswellia
 - LOX-remmer
- Groenlipmossel
 - COX-remmer
 - LOX-remmer
- Ongedenatureerd collageen type II
 - Remt ontsteking via immunomodulatie



Artrose Suppletie



Artrose

Leefstijladviezen

- Genezing is (nog) niet mogelijk: kraakbeen komt ook met goede leefstijl niet terug → acceptatie
- Kwaliteit van leven kan wel verbeteren

Voeding bij artrose

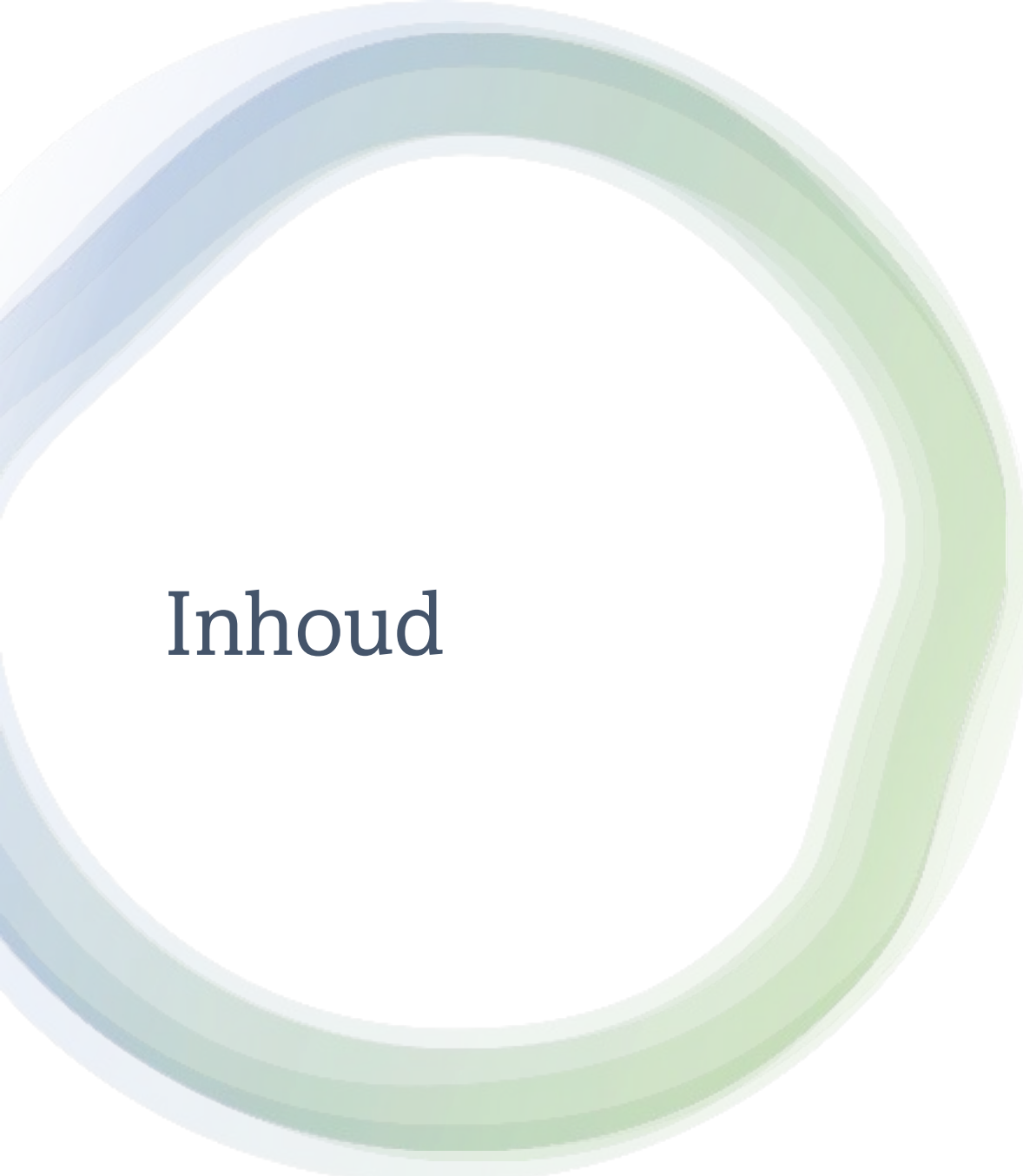
- Artrose is een ontstekingsprobleem: kies voor ontstekingsremmende voeding
- Meditteraan dieet
- Omega 3-rijke voeding (let op verhouding Omega 3 : Omega 6)
- Drink voldoende water
- Beperk suiker
- Nachtschadevoeding beperken (?)
- Verzadigd vet: kokosolie is gezonder dan andere bronnen
- Studie: 100 gram Broccoli per dag heeft binnen 14 dagen effect op gewrichtsvloeistof in de knie

2017 Sekar, S. *et al.*

2017 Davidson, R. *et al.*

Overige leefstijladviezen bij artrose

- Beweging
 - Studie: vervang 10 minuten middagdutje door matig tot intensieve beweging → minder pijn
- Goed slaapritme
- Oefeningen
 - Gericht op verbeteren spierkracht
 - Goed voor stabiliteit
 - Tip: mini trampoline



Inhoud

- Artrose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- **Leefstijladviezen bij andere gewrichtsproblemen**
- Osteoporose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- Leefstijladviezen met het oog op de spieren
 - Spieropbouw
 - Spierherstel

Leefstijladviezen bij andere gewrichtsproblemen

- Jicht

- Purine-arme voeding, beperk eiwitten
- DASH-dieet verlaagt urinezuur
- Veel water drinken, matig alcohol
- Verzuring tegengaan
 - Gebruik urinezuur uitdrijvende middelen zoals Zwarte bes blad
- Bij een aanval: gewricht koelen
- Blijf bewegen, maar vermijd zware of langdurige inspanning

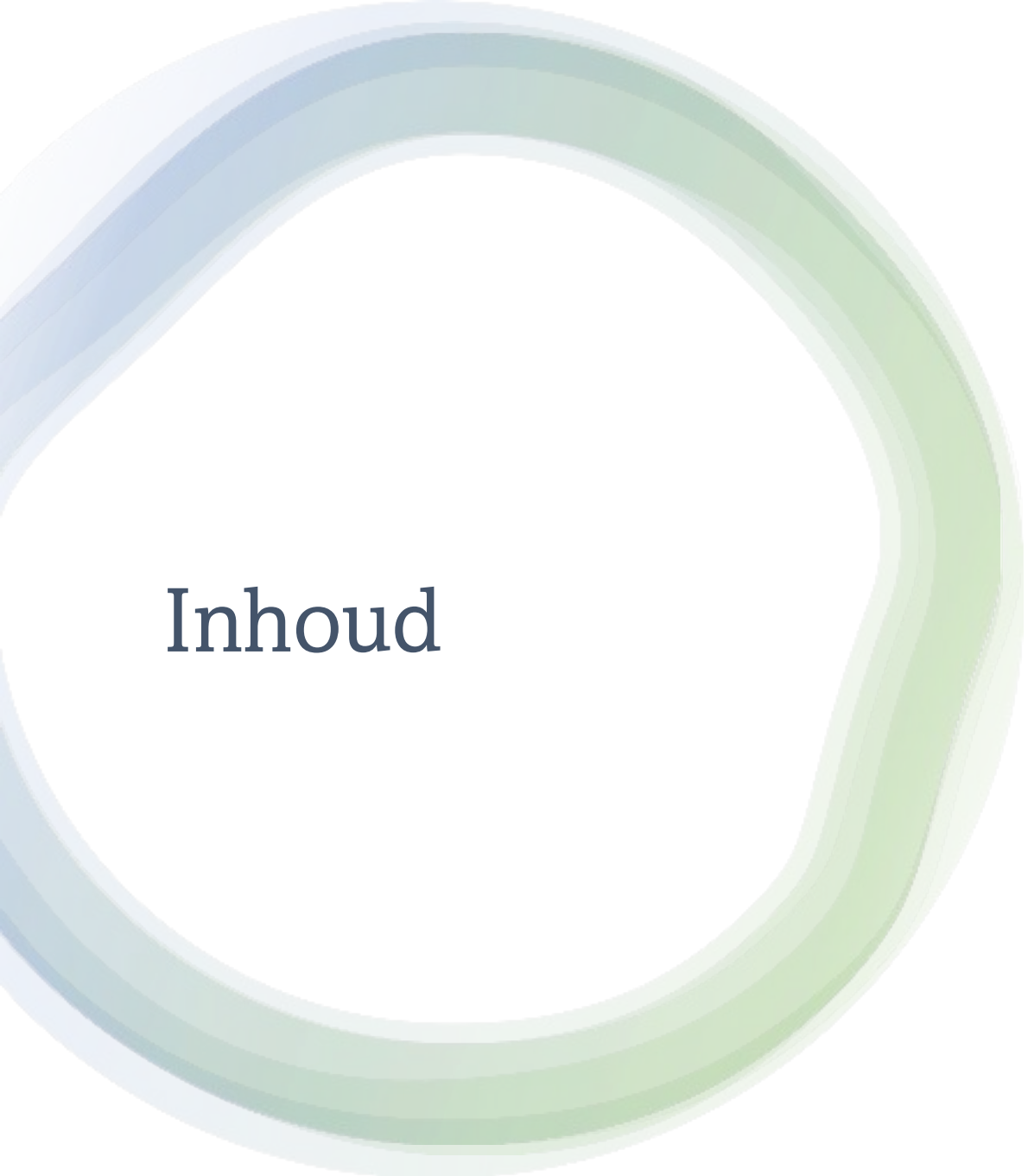
- Reumatoïde artritis

- Ontstekingsremmende voeding
- Mediterraan dieet
- Vezelrijke voeding

2016 Juraschek, S.P. *et al.*

2021 Nguyen, Y. *et al.*

2019 Häger, J. *et al.*



Inhoud

- Artrose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- Leefstijladviezen bij andere gewrichtsproblemen
- **Osteoporose**
 - **Behandeling**
 - **Suppletie**
 - **Leefstijladviezen**
- Leefstijladviezen met het oog op de spieren
 - Spieropbouw
 - Spierherstel

Osteoporose

- Gezond proces: afbraak en opbouw van botweefsel
- Onder invloed van hormonen kan dit uit balans raken
- Botdichtheid kan afnemen: osteopenie
- Osteoporose is de fase daarna: hoog risico op botbreuken

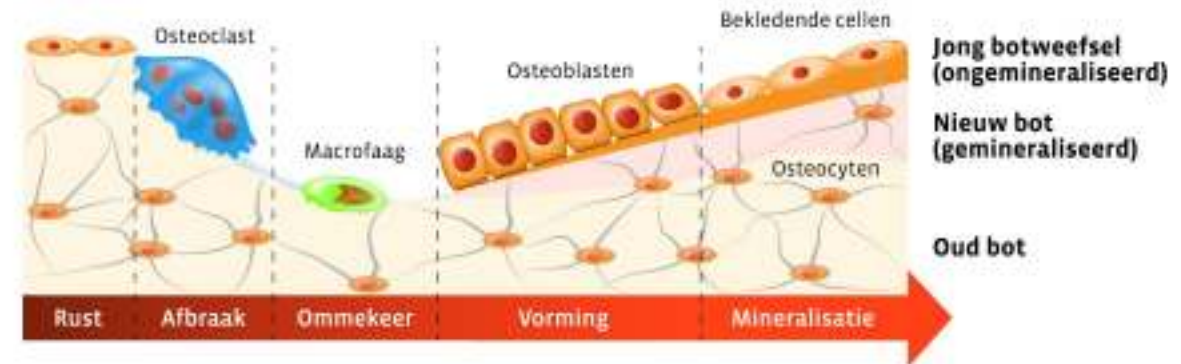


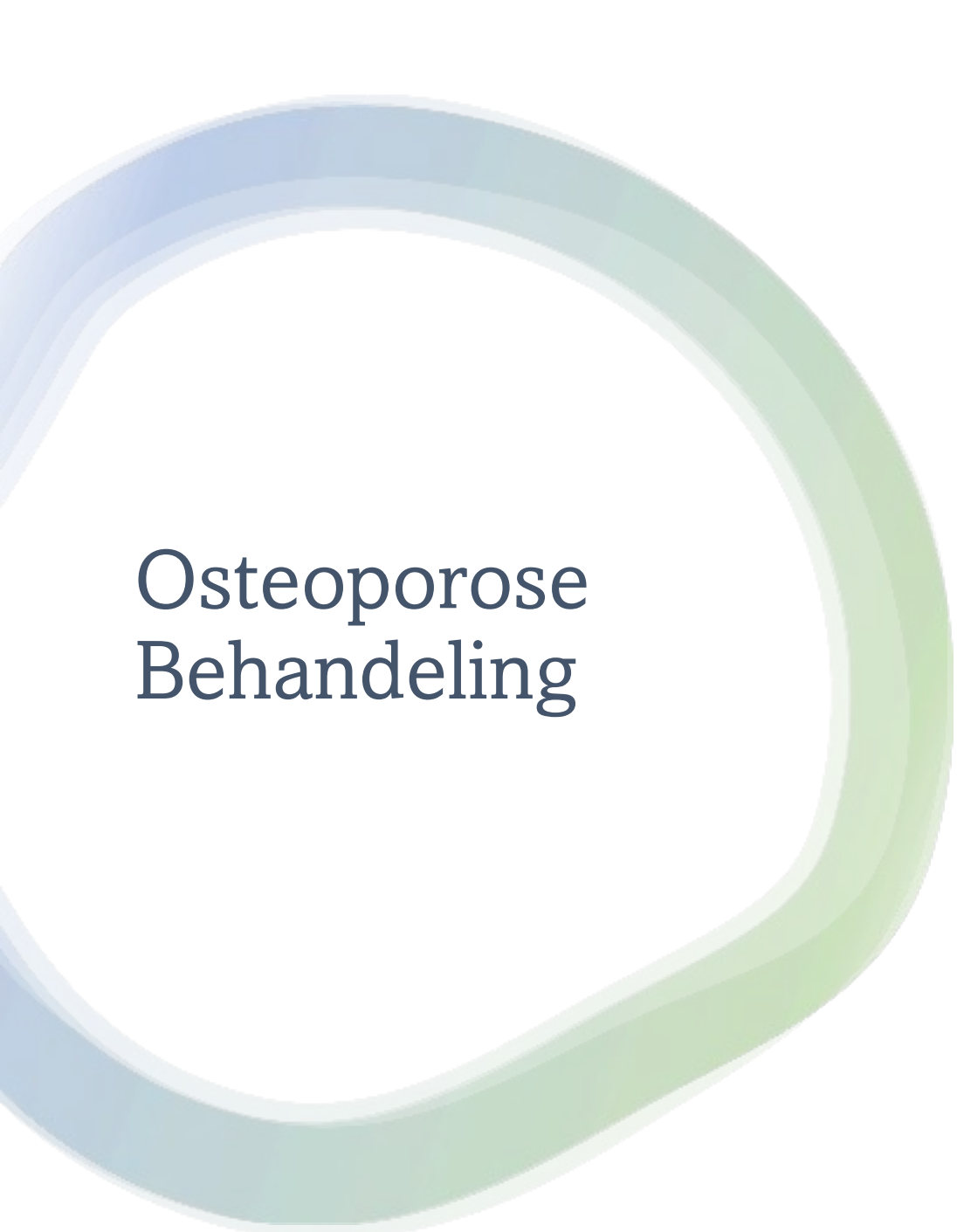
Gezond bot



Botontkalking
(osteoporose)

De dynamiek in botweefsel: afbraak en opbouw





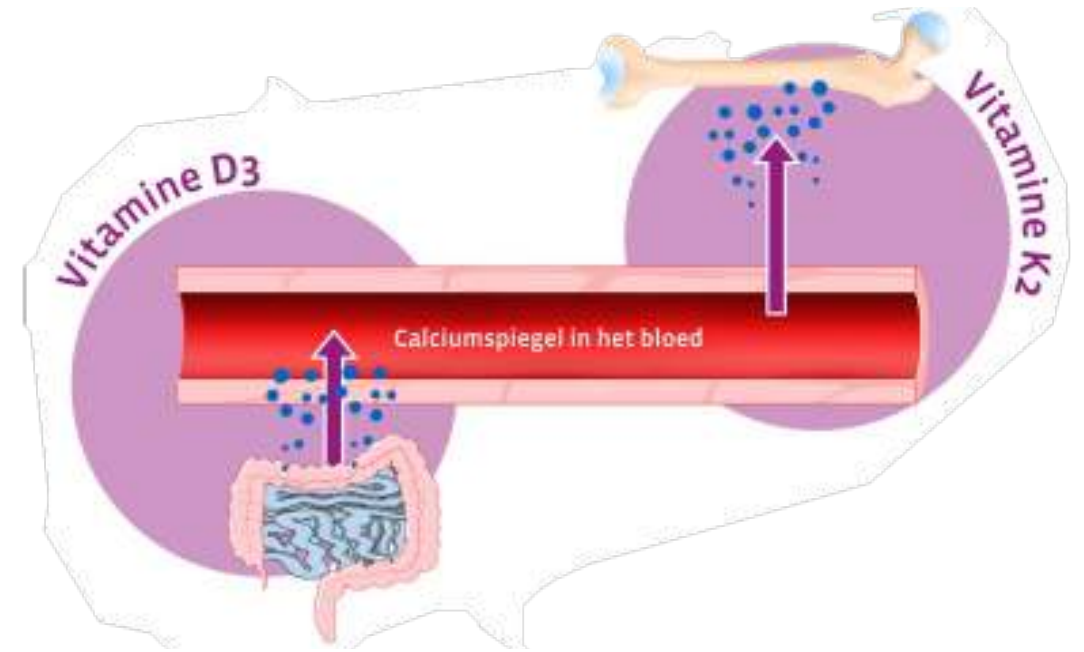
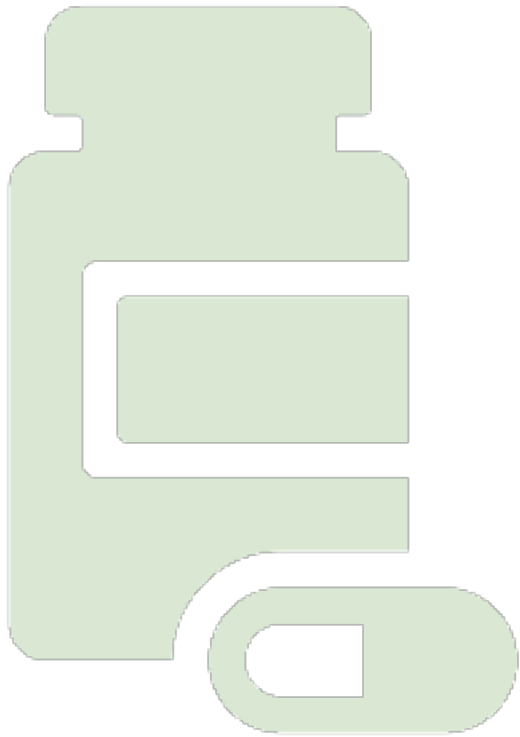
Osteoporose Behandeling

- Bisfosfonaten
- Suppletie met Calcium en Vitamine D
- Pijnstilling
- Fysiotherapie
- Valpreventie

Osteoporose Suppletie

- Calcium uit de Rode alg
 - Plantaardig
 - Goede opneembaarheid
 - Bevat ook andere relevante mineralen
- Vitamine D
 - Opname Calcium in het bloed
- Vitamine K2
 - Afname Calcium uit het bloed → vaatgezondheid
 - Opname Calcium in de botten
- Magnesium
- Andere mineralen voor de botten
 - Zink, Koper, Mangaan, ...



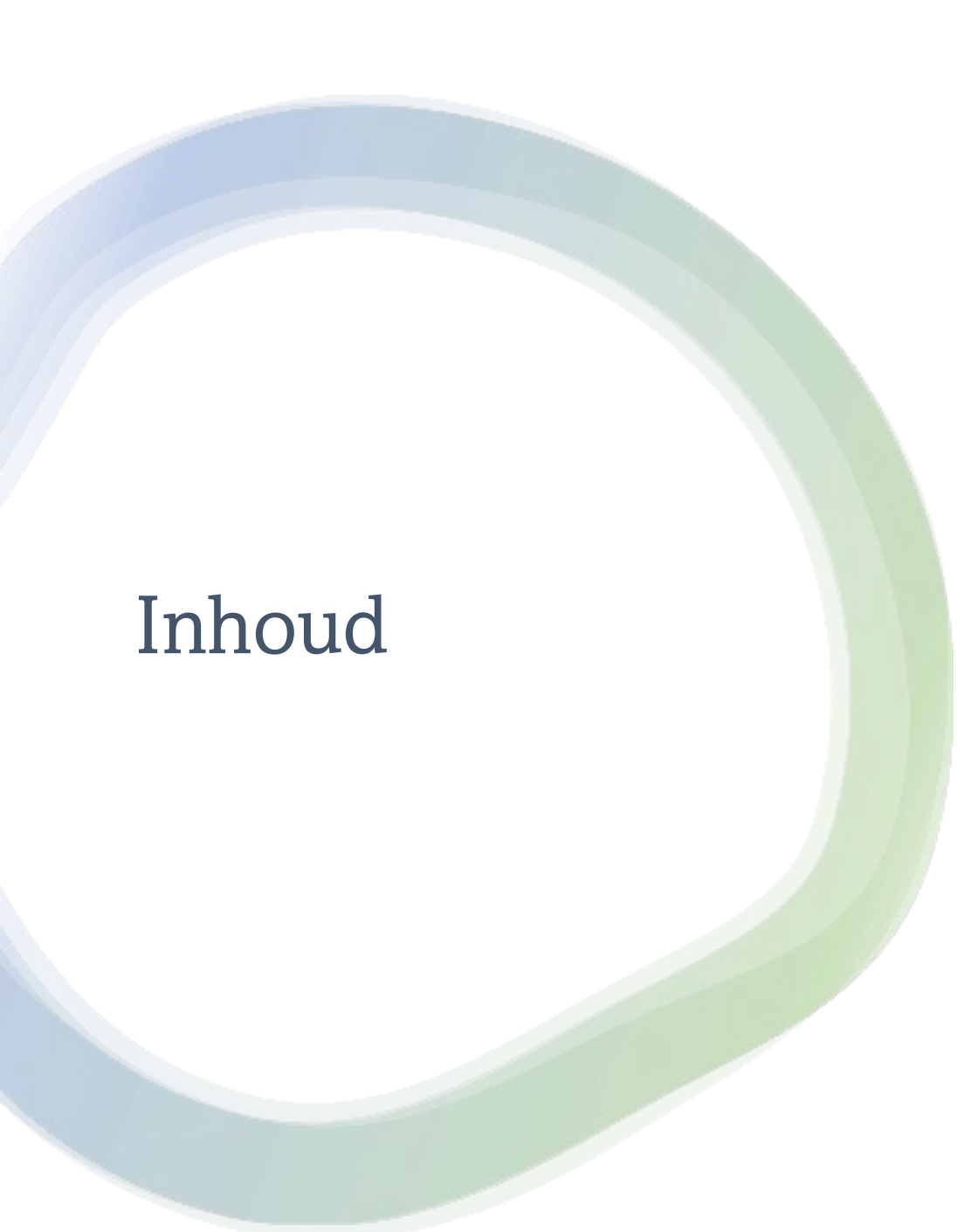


Osteoporose Suppletie

Osteoporose Leefstijladviezen

- Beweging = botgroei!
 - Spieren sterk houden
 - Zelfverzekerd blijven = ook valpreventie
- Voeding
 - Calciumrijk, ook plantaardig Calcium
 - Bronnen van Vitamine D, Magnesium
- Ondergewicht tegengaan





Inhoud

- Artrose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- Leefstijladviezen bij andere gewrichtsproblemen
- Osteoporose
 - Behandeling
 - Suppletie
 - Leefstijladviezen
- **Leefstijladviezen met het oog op de spieren**
 - **Spieropbouw**
 - **Spierherstel**



Leefstijladviezen
met het oog op
de spieren

Fibromyalgie: inzetten op meerdere punten tegelijk

- Voeding: kleine ontstekingsprocessen remmen
 - Rijk aan antioxidanten
 - Omega 3-rijke olie gebruiken
 - Meditterane dieet
 - Beperken: rood vlees, suiker, zuivel, tarwe
- Insulineresistentie heeft mogelijk direct effect op pijn
- Methoden om met pijn om te leren gaan
- Zoveel mogelijk bewegen met lage intensiteit: wandelen en zwemmen hebben bewezen effect
- Eventueel overgewicht verminderen
- Oefeningen: weerstandsoefeningen om spierkracht op te bouwen
- Extra aandacht voor gezond slaapritme en ontspanning, vermijd stress, vermijd cafeïne



2021 Pappolla, M.A. *et al.*
2016 Fernandes, G. *et al.*
2015 Larsson, A. *et al.*

Spieropbouw

- Voeding: eiwitrijk, gebruik gevarieerde eiwitbronnen
- Gerichte oefeningen voor de spierkracht

Spierherstel

- Eiwitrijke voeding
- Voeding rond intensieve training
 - Rijk aan antioxidanten, vitaminen
 - Ruim voldoende vocht
- Nadruk ligt meer op voldoende rust dan op gerichte training

Samenvatting

Behandeling, Suppletie en Leefstijl
gaan hand in hand
voor een optimaal
bewegingsapparaat

Verantwoording bronnen

Vragen?
Stand van Synofit /
rieneke@synofit.nl

- Nguyen, Y. *et al.* (2021) Mediterranean diet and risk of rheumatoid arthritis: findings from the French E3N-EPIC cohort study. *Arthritis & Rheumatology* **73**;69-77.
- Pappolla, M.A. *et al.* (2021) Insulin resistance is associated with central pain in patients with fibromyalgia. *Pain Physician* **24**;175-184.
- Häger, J. *et al.* (2019) The role of dietary fiber in rheumatoid arthritis patients: a feasibility study. *Nutrients* **11**;2392.
- Song, J. *et al.* (2018) Reallocating time spent in sleep, sedentary behavior and physical activity and its association with pain: a pilot sleep study from the Osteoarthritis Initiative. *Osteoarthritis and Cartilage* **26**;1595-1603.
- Van den Bosch, M.H.J. (2018) Inflammation in osteoarthritis: is it time to dampen the alarm(in) in this debilitating disease? *Clinical & Experimental Immunology* **195**;153-166.
- Sekar, S. *et al.* (2017) Saturated fatty acids induce development of both metabolic syndrome and osteoarthritis in rats. *Scientific Reports* **7**;46457.
- Davidson, R. *et al.* (2017) Isothiocyanates are detected in human synovial fluid following broccoli consumption and can affect the tissues of the knee joint. *Scientific Reports* **7**;3398.
- Juraschek, S.P. *et al.* (2016) Effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet and sodium intake on serum uric acid. *Arthritis & Rheumatology* **68**;3002-3009.
- Fernandes, G. *et al.* (2016) Swimming improves pain and functional capacity of patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* **97**;1269-1275.
- Larsson, A. *et al.* (2015) Resistance exercise improves muscle strength, health status and pain intensity in fibromyalgia – a randomized controlled trial. *Arthritis Research & Therapy* **17**;161.